BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
ストレッチ
1
アキリ

PRÓLOGO

TÊNIS?
NUNCA TENTEI ANTES.
EU TAMBÉM! NÃO TEM PROBLE-MA!
OUVI QUE NÃO É TÃO DIFÍCIL QUAN-TO PENSAM.
HÃ, É MES-MO?
ALÉM DISSO, TENHO CER-TEZA QUE VOCÊ FICA-RIA ÓTIMA EM ROUPAS DE TÊNIS, RAN.
AHHHH, ACHO QUE SEI O QUE QUER DIZER! REALMENTE PODE FICAR BEM LEGAL NA RAN!
OH, PAREM COM ISSO...
MAS PROVA-VELMENTE ESTÃO CERTAS.
HA HAHA
ENTÃO, VAI SE JUNTAR A NÓS OU NÃO?
EI, EI, CUIDADO COM SEU TOM.

BATE
パッコー
LEGAL
HM?

Bate

AI
AI
AI AI AI AI...

DEUS, ISSO DOEU...

RAN, VOCÊ ESTÁ BEM!?
MEU DEUS...
OH, DROGA! VOU DAR O FORA DAQUI!
EI, KEIKO, NÃO FUJA!

TINHA ME FUGIDO COMPLETA-MENTE, MAS...
ガーッ
……
AGORA LEMBREI DE ALGUÉM CHAMADA "KEIKO".
SINTO MUITO.
FOI MINHA AMIGA IDIOTA...
ESTÁ TU-DO BEM, ESTOU BEM.
ENTÃO AQUELA AMIGA IDIOTA DELA ERA A SENPAI
Agora estou ficando irritada

BEM, NÃO ADIANTA NADA FICAR BRAVA COM ELA AGORA.
ABRE
ぱかっ
GULP
GULP
GULP
GULP
UFA.

AGORA ESTOU AQUI, AFINAL.
CLICK
CLICK
CLICK
CLICK

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
GU

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

CENAS DO PRÓXIMO CAPÍTULO

HTTP://GOKIGENYOU.COM.BR

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
1
akili
アキリ

...TOU DE VOLTA ...?
BEM VINDA...

VOCÊ DISSE QUE IA CUIDAR DAS CAIXAS ENQUANTO EU ESTI-VESSE NO TRABALHO
MAS OLHE PARA VOCÊ, BRINCANDO SEMI NUA.
ESTOU VESTIDA AGORA.
TÁ...
KEIKO-SENPAI PARECE ESTÁ COM UM TERRIVEL TORCI-COLO
HEIN QUÊ?
O QUE TE FAZ PEN-SAR ISSO??
ESTÁ ESCRITO NO SEU ROSTO.
AHH... CER-TO
Você quer começar alguma coisa? Né?
Sim, vamos lá!

BALANÇA
BALANÇA
......
HM RAN ..?
O QUE ESTÁ FAZENDO?
Tá me assustando.
PENSEI QUE IAMOS FAZER UNS ALONGAMENTOS.
ENTÃO ERA DISSO QUE ESTAVA FALANDO!?
OLHA, NÃO VOU FAZER NADA DESSAS COISAS ESTRANHAS DE YOGA
NÃO É NADA DE COISA ESTRANHA DE YOGA! E CASO TENHA ESQUECIDO, ESTOU ESTUDANDO MEDICINA!!
EM OUTRAS PALAVRAS, SEI DO QUE TOU FALANDO!
TÁ?
CERTO, CERTO. SAQUEI. Relaxa

❶ Fique ereta e move seus ombros pra cima e pra baixo.

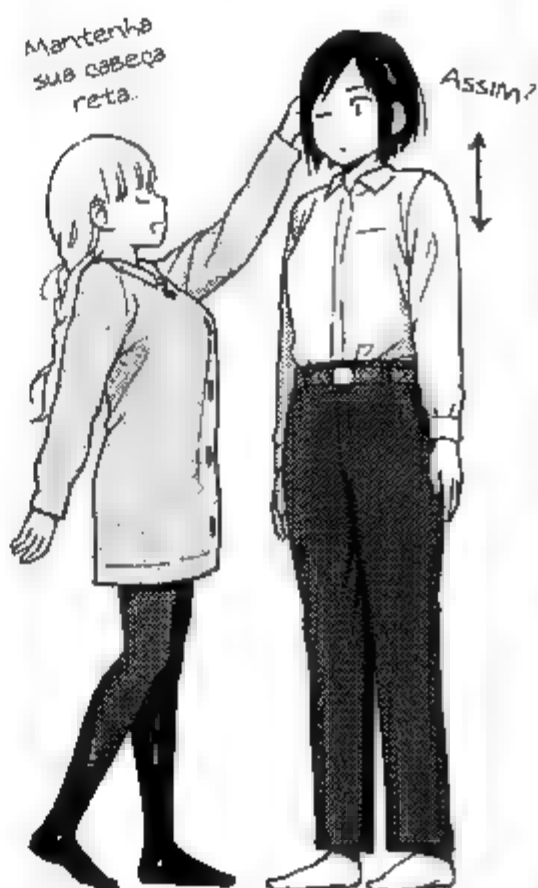
Mantenha sua cabeça reta.

Assim?

❷ Segure seu braço direito com a mão esquerda e puxe para baixo e para a esquerda, em seguida, alongue a cabeça para a esquerda. Faça dos dois lados.

Tensões no musculo do trapézio superior pode levar a dores de cabeça sabia?

E consequentemente enxaquecas. senpai

Hm. não sabia.

❸ Move seus ombros para frente e para trás, abrindo e fechando as omoplatas.

.Vou acabar com você.

Grr...

Vá em frente e tente!

4 Junte suas mãos e estique seus braços para frente. Então empurre seus ombros para frente.
Hmm. Me sinto bem.
As palmas das mãos devem estar voltadas para dentro E não se esqueça de manter seus quadris em linha reta
5 Coloque suas mãos no seu ombro e então gire seus cotovelos.
Como se estivesse desenhando círculos com os cotovelos Primeiro no sentido horário e depois no anti horário.
...Peitos.
6 Alongue suas costas.
Como você se sente Senpai?
Enormes...

...SINTO-ME UM POUCO MELHOR AGORA.
OH.
ACHO...

ENTÃO VAMOS FAZER ISSO TODO DIA! ♡
AHM MM...
SERIA MUITO ABORRECIMENTO...

TEM CERTEZA??
TROTE すた TROTE すた
VOCÊ TEM QUASE 25 ANOS, SENPAI, E SEU CORPO JOVEM SÓ VAI RIO ABAIXO A PARTIR DE AGORA.
?
4 ABRIL
E SE NÃO FIZER NADA SOBRE ISSO...
Rabisca
キュ――
EM BREVE SERÁ ASSIM
CERTO É O SUFICIENTE, VENHA AQUI!

E FINALMENTE PODER ARRUMAR UM NAMORADO, TAMBÉM.
NÃO ME FAÇA DAR UM OUTRO SOCO NA SUA CABEÇA.
ESTALA
O QUE ALONGAMENTO TEM A VER COM A PERDA DE PESO DE QUALQUER MODO?
EU SEMPRE QUIS UMA PARCEIRA PRA FAZER ALONGAMENTO COMIGO
HM...
E TEM TAMBÉM UNS EXERCÍCIOS QUE NÃO CONSIGO FAZER SOZINHA.
AGORA QUE ESTAMOS VIVENDO JUNTAS...
VAMOS ALONGAR JUNTAS TAMBÉM.

MUITO OBRIGADA!
ペコ
CURVA-SE
E- EU NÃO DISSE NADA..
BEM CERTO
POSSO ALONGAR EM ALGUM MOMENTO ANTES DE IR PARA CAMA.
ENTÃO SIM, VOU TE AJUDAR
FALANDO NISSO SENPAI!
NÓS NÃO TERMINAMOS O ALONGAMENTO ANDA.
....
EBA.

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO: GOKI-CHAN

REVISÃO DE TRADUÇÃO: YUKI

EDIÇÃO (LIMPEZA) E (DIAGRAMAÇÃO): GOKI-CHAN

REVISÃO GERAL: EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
2
akili
アキリ

ESTA FAZENDO ERRADO, SENPAI

USE SUAS PERNAS PRA LE-VANTAR OU VAI MACHUCAR A PARTE INFERIOR DAS COS-TAS.
AH, É?
O JEITO CERTO SERIA FICAR MAIS PRÓXIMA DA CAIXA E MANTER A COLUNA ERETA ENQUANTO ESTIVER LEVANTANDO

AHHH
ENTÃO É POR ISTO QUE MEUS QUADRIS ESTÃO SEMPRE DOENDO
....

AGORA, MENOS CONVERSA E MAIS MOVIMEN-TO! NÃO TEMOS O DIA TODO!
ぱんっ
CLAP

ACHO QUE TERMINAMOS.
OBRIGADA POR ME AJUDAR.
ENTÃO AGORA —
AH!
JÁ ESTÁ NA HORA?

SABE A MASSAGEM CORPORAL ANTES DE ALONGAR PODE MAXIMIZAR SUA EFICACIA
POR QUE NÃO PULAMOS O ALONGAMENTO E SÓ FAZEMOS ISTO TODO DIA?
NÃO.
HEEEEIN ?!
por favor
DES-CULPE SENPAI MAS.
NÃO FOI NEM UM POUCO BONITINHO
E DAÍ? QUE COMENTÁRIO DESNECESSÁRIO.
DES-CULPE
PODEMOS ALONGAR AGORA?

1 Dobra uma perna para trás e apoie-se com os braços, também para trás.
Então, o que vamos alongar hoje?
A área dos quadris, basicamente.
Mas estes exercícios devem ajudar a prevenir a dor nas costas, também.
2 Deite de costas e puxe o joelho em direção ao peito.
Este aqui alonga o músculo glúteo máximo ♪
Desculpe, o músculo do quê?
Da bunda.
Ahh.
3 Ponha uma perna para a frente e estenda a outra perna para trás, com os dedos do pé relaxados. Então puxe a região peitoral para a frente e para trás.
Você deve sentir algo nesta região
Idiota!!
Onde c acha que está c tocando?!

4 Senta-se no chão, dobre os joelhos e curve-se para a frente.
É assim que você faz o próximo.
ドスドス
CREC
Ai, que dor!
5 Deite de costas e atravesse a perna para o outro lado do corpo.
Qual é o tamanho do seu sutiã?
Ai.
É G. Por quê?
6 Deite de costas e empurre os dois joelhos em direção ao peito.
Você faz mais o tipo esbelto e bonito mesmo, Senpai.
É, acho que sim.

VOCÊ GOSTA COM AÇÚCAR?
SIM
AQUI ESTÁ.
OBRIGADA.

QUE DELI-CIA.
É.
FICO TÃO FELIZ POR TER TE ENCON-TRADO DE NOVO, RAN.
ESTA EXAGE-RANDO...
NÃO, ESTOU FALANDO SÉRIO
SOU MUITO GRATA.
....

ESTÁ AGRA-DAVEL LA FORA.
DEVEMOS SAIR E, SEI LÁ, FAZER COMPRAS ??
AH SIM, BOA IDEIA.
QUE BOM QUE ACHEI AQUELA ADEGA ÓTIMA UNS DIAS ATRÁS.
PERA!
A GENTE VAI BEBER HOJE ...?
MAS É CLARO QUE SIM!!
HOJE É SABADO! EM QUAL OUTRO DIA DEVERIAMOS BEBER, SE NÃO HOJE?!
NÃO OLHA, NÃO ME IMPORTO SE BE-BERMOS, MAS...
SÓ SE ME PRO-METER UMA COISA.
POR FAVOR, PROMETA PARA MIM QUE NÃO VAI BEBER ATÉ CAIR.
...NÃO ACHO QUE CONSI-GA.
SEI...

CRéDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
3
akili
アキリ

AHH, A TOLICE DA JUVENTUDE.
AH, PARE COM ISSO.
AS GAROTAS MENOS FAVORECIDAS DEVEM TER ME ODIADO
NÃO É VERDADE
TINHAM MEDO DE VOCÊ, MAS DISSERAM QUE TE ACHAVAM LEGAL.
AH, DISSERAM?
EU, POR OUTRO LADO, NÃO TE AGUENTAVA MAIS

SENPAI, POSSO ABRIR ESTE SAQUÊ ULTRA PREMIUM AQUI?
Aquele que ganhamos como presente para a nova casa!
FAÇA O QUE ACHAR ME-LHOR...
POR QUE ELA TEM QUE SER SEMPRE TÃO BRU-TALMENTE HONESTA, CARAM-BA.
ÁSPERA ÁSPERA
...BEBA SOZINHA SE QUISER, PRECISO DEITAR UM POUCO
AHN?
TEM CER-TEZA ??
ABRE
DE QUALQUER MANEIRA, NÃO ESTOU MUITO A FIM DE SAQUÊ.
E TÔ CAN-SA-DA...
EBA
UM SAQUÊ QUE CUSTA MAIS DE 10 MIL YEN

SABE, NO FIM DAS CONTAS.

Deite-se e levante uma das pernas.

TUDO O QUE PRECISA FAZER É TER CERTEZA DE ESTAR NA POSTURA CORRETA TODOS OS DIAS DA SUA VIDA E NUNCA MAIS TERÁ TORCICOLO DE NOVO

Deite-se e levante a bunda.

E TAMBÉM, VOCÊ NÃO ACHA QUE MULHERES COM UMA BOA POSTURA SÃO SIMPLESMENTE MAIS ATRAENTES?

Mulheres como eu!!

BRINCADEIRA!

......
EEEE EEE!
KO-MATSU KEIKO OOO

VAMOS DAR UMA OLHADA NAS SUAS PUPILAS

......

AH, ESTÁ ACORDADA.

むく
LEVANTA
HE
HE HE ...
PEGA
ガッ
HI HI HI
ZZZ
ZZZ

Tsc

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN
GOKIGENYOU.COM.BR

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
4
akili
アキリ

ガチャ
RUÍDO
VOLTEI ...
BEM VINDA
ガクッ
O QUE HOUVE?
?
ANDEI MUITO LA FORA O DIA TODO
Meus pés
POBRE SENPAI
DEIXE-ME TIRAR SEUS SAPATOS, ENTÃO
NÃO, EU FAÇO SOZINHA! OS MEUS PÉS TÃO FEDENDO ////
HEIN?
POR FAVOR, NÃO SE PREOCUPE COM ISSO
SÓ PROVA O QUANTO VOCÊ SE ESFORÇOU HOJE
RAN...

UGH
QUE FEDOR!!!
......

VOU TOMAR BANHO PRIMEIRO

CINCO MINUTOS PARA O JANTAR ESTAR PRONTO.
EEEBA

CINCO MINUTOS É O SUFICIENTE PARA.
PARA ALONGAR, NÉ? POR QUE NÃO? VAMOS LA
......

SENPAI!! ♡♡ Estou tão feliz!!!
TAPA
É. ESTA SIM.
TUDO BEM, COMO VOCÊ ACABOU DE TOMAR BANHO, VAMOS COMEÇAR COM UMA MASSAGEM, QUE É EFICAZ CONTRA A FATIGA, TÁ?
POR ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO LINFÁTICA, ESTA MASSAGEM NÃO PENAS AJUDA COMBATER A MAS TAMBÉM COMPLETAR OR O ALONAMENTO
PARE DE EXPLICAR E MOSTRE LOGO COMO SE FAZ
TÁ BOM.
PRIMEIRO PONHA OS DEDOS DA MÃO ENTRE OS DO PÉ E ENTÃO PUXE UM POUCO PARA FRENTE E PARA TRÁS.
AGORA, SIGA MASSAGEANDO OS OSSOS DE SEU TORNOZELO COM AS EXTREMIDADES DO SEL DEDO INDICADOR, ASSIM...
FINALMENTE, MASSAGEIE E APERTE OS MÚSCULOS DA SUA PANTURRILHA COM AS DUAS MÃOS... ASSIM.
APERTA
APERTA
TÁ SE SENTINDO BEM?
SIM, MUITO.
ESTOU ME SENTINDO MELHOR AGORA.

1 *Segure seu punho e puxe o braço sobre a cabeça em direção ao lado oposto.*

Agora, vamos alongar!!

Primeiro, faça isto.

Ahn mas isto não é para as pernas, né?

É para as costas. Imaginei que, já que estamos aqui, podemos trabalhar o corpo todo.

Ah, certo.

2 *Segure as mãos atrás das costas e então force seus ombros para trás enquanto estica o peito para a frente.*

Desta vez, os exercícios são perfeitos para alongamentos em um intervalo no trabalho porque todos podem ser feitos de pé.

Que útil!

3 *Curve-se para a frente.*

Seu corpo não é meio duro para alguém que fala tanto sobre alongamento?

Você acha?

④ Ponha uma perna na frente do corpo com a sola dos pés no chão e os dedos apontando para cima, então curve-se para a frente.

⑤ Levante um dos pés atrás das costas e puxe os dedos enquanto traz a sola do pé em direção aos glúteos.

⑥ Posicione suas mãos em uma parede, ponha um dos pés para trás e alongue a parte traseira de sua perna.

......
Ei!
Ah! Achei que você fosse uma parede!!
Aham.

CONSEGUI UM EMPREGO DE MEIO PERIODO AGORA.
HM.
ISSO É BOM, NÃO?
SIM! E BEM, EU QUERIA PERGUNTAR...
Vaca
SE PODERIA ESPERAR MAIS UM POUCO PELA MINHA PARTE NO ALUGUEL
AHH, CLARO CLARO O TEMPO QUE PRECISAR!
É COMO TE DISSE OUTRO DIA.
VOCÊ AINDA É APENAS UMA ESTUDANTE E...
すっ Bebe
SE QUISER POSSO AJUDÁ-LA POR UM TEMPO TA?
Eu Ganho bem
NÃO, MAS EU APRECIO SUA PREOCUPAÇÃO.
きっぱり
RECUSA ABSOLUTA
MUITO OBRIGADA.
CERTO

BEM, ENTÃO...
ES-PERE AÍ.
SIM!!
Vaca
ENTÃO
QUE TIPO DE TRABALHO É ESTE?
UM TRABALHO NO RAMO DA VIDA NOTURNA.
Vaca
Vaca

MAS QUE DIABOS?!
TUDO BEM, SENPAI.

NÃO SEI NO QUE ESTÁ PENSANDO, MAS NÃO É NADA MUITO PESADO.
NÃO. NÃO...
NÃO FOI O QUE QUIS DIZER.
ESTE TIPO DE EMPREGO SÓ NÃO
AZ O TIPO,
RAN
CÊ—
DO QUE ESTÁ FALANDO?!

VOU ALMEJAR PELO TOPO DA CENA DO ENTRETENIMENTO NOTURNO!!
Se for para fazer, é melhor ir com tudo!
ガッ
APERTA
AI, MEU DEUS, ESTOU TÃO PREOCUPADA.

CRéDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
5
akili
アキリ

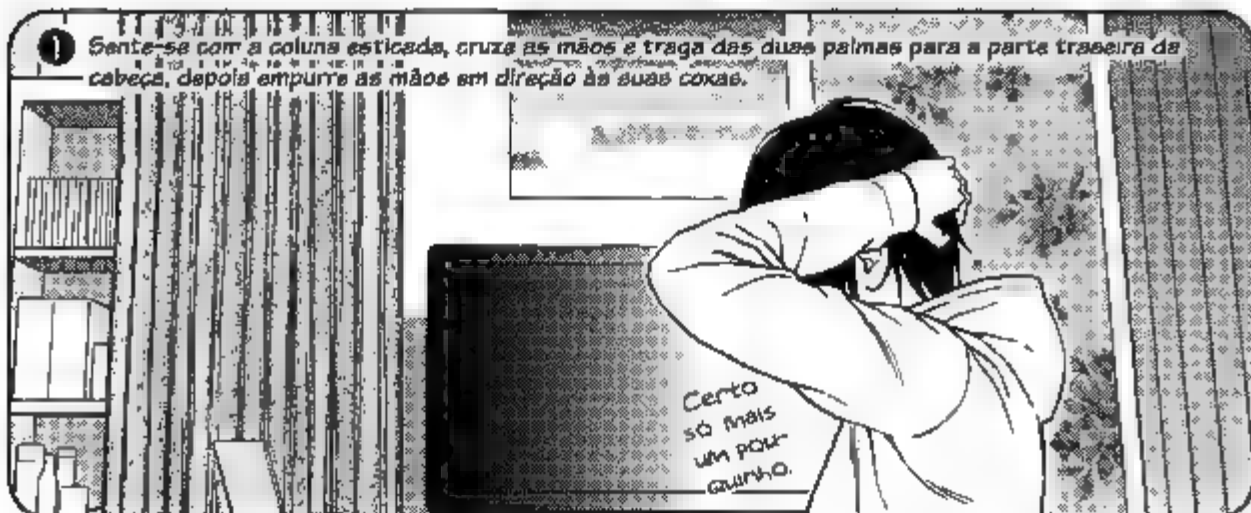
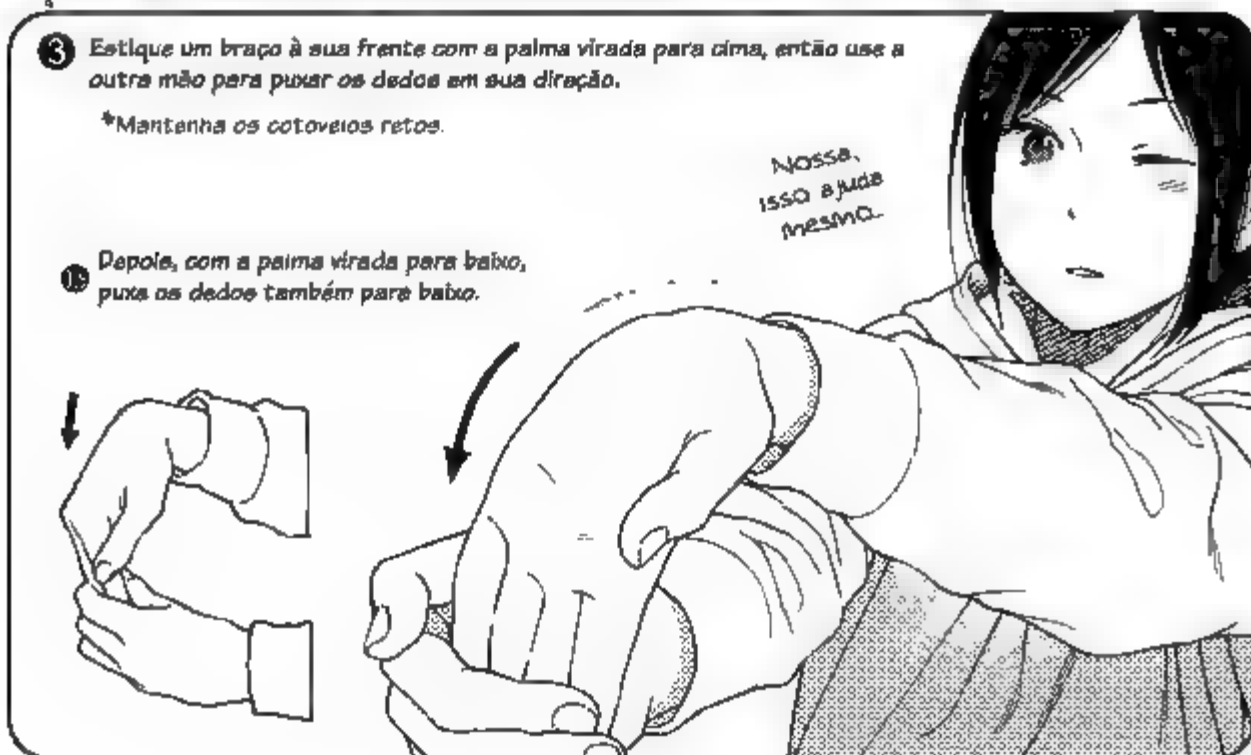
BEM, APESAR DE ESTAR UM POUCO ALIVIADA AGORA.
SEMPRE HAVERÁ CLIENTES ESTRANHOS EM UM BAR
ENTÃO TENHA CUIDADO, OK?
SIM.
MUITO OBRIGADA ♡
VOU FAZER MINHAS COISAS ENTÃO
CERTO
AH, SIM, RAN.
ELES TE DEIXAM ESCOLHER UM NOME FICTÍCIO NUM BAR PARA GAROTAS?
SIM, DEIXAM.
QUAL É O SEU?
AHM MMM
TÁ, SE QUER TANTO SABER...

5

Digitando
Digitando
Digitando
Digitando

2

HMM...

1 Sente-se com a coluna esticada, cruze as mãos e traga das duas palmas para a parte traseira da cabeça, depois empurre as mãos em direção às suas coxas.
Certo só mais um pouquinho.
2 Posicione a mão no topo da cabeça e puxe-a para o lado.
3 Estique um braço à sua frente com a palma virada para cima, então use a outra mão para puxar os dedos em sua direção.
*Mantenha os cotovelos retos.
Nossa, isso ajuda mesmo.
Depois, com a palma virada para baixo, puxe os dedos também para baixo.

4 Posicione uma das mãos no cotovelo do outro braço e puxe-o, cruzando a região peitoral.
5 Levante um dos braços na altura da cabeça e dobre-o na articulação do cotovelo. Segure o cotovelo com a outra mão e puxe-o para o lado.
*Mantenha as costas ereta.
6 Sente-se no chão com as pernas esticadas e mexa os dedos para frente e para trás.

......
RANGENDO
RANGENDO
びくっ
BARULHO

FOI ÓTIMO!

ENTÃO NÃO ME ASSUSTE ASSIM!

!......

FUI MUITO ELOGIADA POR SER GENTIL COM UM SENHOR RABUGENTO E PEDIR QUE ELE FICAS-SE MAIS TEMPO

ME DIVERTI MUITO! DEU ATÉ PRA BE-BER UM POUCO!

AH, PARE, ISSO NÃO É NEM UM POUCO A SUA CARA.

O QUÊ?

SUA NOVA REPUTAÇÃO COMO "KEIKO ACIDA" SERÁ ARRUINADA SE VOCÊ CONTINUAR ELOGIANDO OS OUTROS. SABIA?

NÃO USE MEU NOME.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

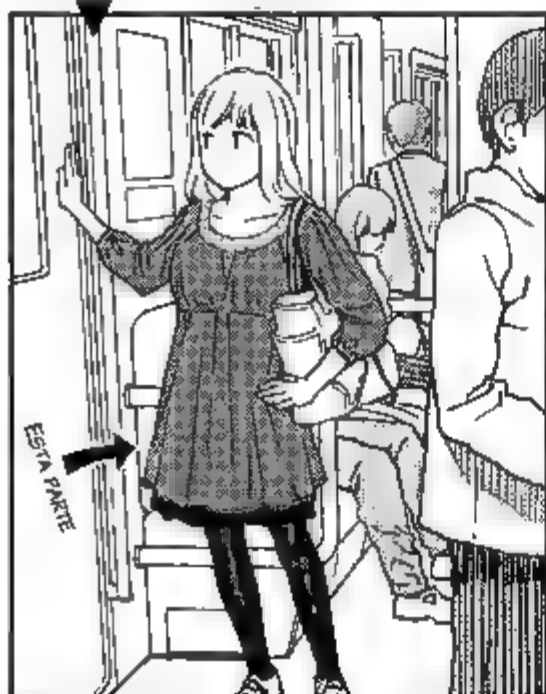
ストレッチ
6
akili
アキリ

EI, SAEKI!
AH, QUE MARMITA BONITINHA ♡
VOCÊ VEM PRA FESTA MAIS TARDE ??
AHN? ACHEI QUE TINHA SIDO CANCELADA.
VAI ROLAR NO FINAL.
Numa pousada com churrasqueira
AH, É?
MAS EU NÃO VOU, NÃO.
P-POR QUE NÃO?! VAMOS BEBER JUNTAS !?
NÃO, HOJE É MEU PRIMEIRO DIA NO MEU EMPREGO DE MEIO PERÍODO..
AHN? EMPREGO NOVO? O QUE VOCÊ VAI FAZER?
...LUTAS DE SUMÔ.
Ou algo assim.
AH, VOCÊ.
Essa garota, sério
TÁ, AGORA CHEGA, NÃO VAMOS INCOMODAR A SENHORITA SAEKI ASSIM.
ATÉ MAIS!
CARA, QUE FRUSTRANTE..
AHAM.

6

☆ Exercícios para alongar e definir para fazer pelo caminho.

❶ Andar
Pica
すた
Pica
すた
Pica
すた
AH É A RAN
❷ Dê passos largos para a frente e abaixe os quadris a cada passo enquanto mantém a coluna ereta.
スッ
スッ
ELA TÁ AN-DANDO ESTRA-NHO DE NOVO.
É.

4 *Posicione-se perto de uma parede com os pés alinhados, depois apoie-se em direção à parede para alongar a região lateral de seus glúteos.*

3 *Gire seus quadris, formando círculos grandes.*

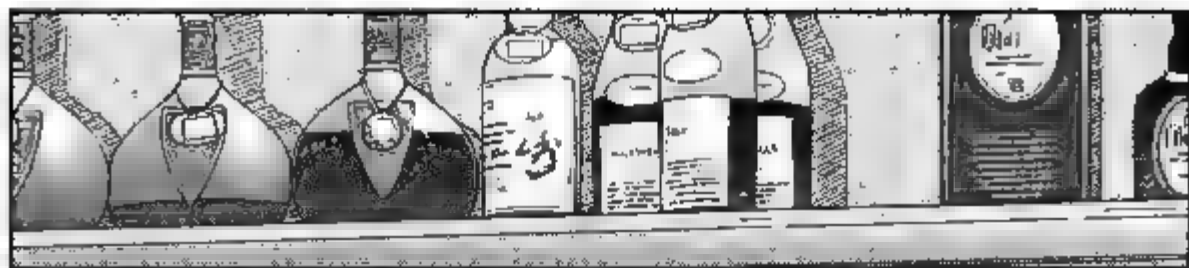
6 *A cada três passos, vire uma perna para cima e encoste na sola de seus pés com a mão.*

5 *Enquanto estiver andando, levante os joelhos para que toquem, alternadamente, nos cotovelos.*

— QUE SEJA,
O QUE HÁ COM VOCÊS, GAROTAS, QUE ESTÃO SEMPRE TRABALHOS EM HORÁRIOS DEMONÍACOS, HEIN?
NÃO ACHA ISSO VERGONHOSO? HEIN?
hic
AAA AAA AHN ??
MAS NO FIM DE UM LONGO DIA, É BOM TER UM LUGAR PARA RECUPERAR O FÔLEGO, NÃO ACHA?
O SENHOR TAMBÉM DEVE ESTAR CANSADO DE TRABALHAR O DIA TODO
PODE APOSTAR QUE TOU!
AQUELE MALDITO CHEFE DE SEÇÃO ME FAZ TRABALHAR QUE NEM UM DOIDO!
É IMPORTANTE DESABAFAR
GOSTARIA DE OUTRO DRINK SENHOR ??
NOSSA ELA É BOA.
TEM CERTEZA DE QUE ELA É NOVA NO RAMO?
EBA! ♡
MUITO OBRIGADA! ♡
PRING PRING PRING

NT: PRING PRING PRING PRING: É O PADRÃO JAPONES PARA O PRIMEIRO AVISO SOBRE TERREMOTOS, QUE PASSA NA TV E NO RADIO.

SIM, CLARO, ESTOU BEM.
DES-CULPE. NÃO DEU PARA TE LIGAR IMEDIATA-MENTE
SIM, HOJE FOI MEU PRIMEIRO DIA.
...NÃO
APRENDI MUITO AQUI TAMBÉM.
SIM...
...SIM, EU SEI, VOU PARA CASA
ENTÃO NÃO SE PREO-CUPE, TÁ?
RAN, VAMOS INDO... AHN?
É UM CARA?
SIM, SENHO-RA!
JÁ VOU PARA AÍ!

SIM
BOA NOITE, MAE

*KERCHAK: NOME DO GORILA PAI DE TARZAN. PROVAVELMENTE COMO A RAN VE KEIKO.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
7
akili
アキリ

...DOIS MINUTOS ANTES.
B. RAN.
......
EI!!

HMM ??
NÃO FAÇA "HMM" PARA MIM.
É SUA VEZ DE LAVAR A LOUÇA HOJE
EU SEI.
VOU FAZER MAIS TARDE

NÃO, VÁ FAZER AGORA.
Pega
......

...VÁ LOGO E EU...
EU DISSE QUE VOU FAZER MAIS TARDE!!!
urk
びくっ
SUSTO

QUE DIFERENÇA FAZ A HORA EM QUE EU FIZER, CONTANTO QUE FAÇA ATÉ O FIM DO DIA.
VOCÊ ESTÁ ENCHENDO O SACO, SENPAI.
GRRR

MAS O SENSO COMUM DIZ QUE SE DEVE LAVAR OS PRATOS DEPOIS DE COMER!!
BEM, NÃO NA CASA DA SAEKI!
...MAS ESTA CASA É MINHA.
AHH HHH HHH!
VOCÊ SEMPRE JOGA ESSA DE "A CASA É MINHA" QUANDO LHE É CONVENIENTE!!

....
....
バチ
バチ
バチ

TREMENDO
TREMENDO
VOCÊ É LOUCA. POR QUE MORDEU COM TODA A SUA FORÇA?

COMO SE ATREVE A ME DAR BRONCA PORQUE SOU PREGUIÇOSA SENDO QUE VOCÊ NEM ALONGOU HOJE?
HEIN?
VOCÊ NÃO DISSE QUE IA FAZER TODOS OS DIAS?!
NAO ISSO É O QUE VOCÊ DIS SE EU NAO DI-

TENHO SIDO BOAZINHA COM VOCÊ ATÉ AGORA, MAS NÃO MAIS!!!
raiva
É ISSO QUE EU DEVERIA DIZER!

AGARRA
ARGH

❶ ROTAÇÃO LATERAL DO PESCOÇO (X10)

I. Vire sua cabeça para o lado e deixe que sua parceira segure sua cabeça por trás.
II. Então, vire sua cabeça para o outro lado, enquanto sua parceira gera resistência.

❷ ALONGAMENTO DA PARTE SUPERIOR DO BRAÇO (10 SEGUNDOS).

I. Deixe que sua parceira segure um de seus braços por trás e o puxe (para alongar os bíceps).

III. Deixe-a puxar os seus braços alternadamente para o lado contrário.
II. Deixe-a puxar seus ombros para cima (trapézio).

Alongamento dos músculos
3 do tronco (10 segundos, da esquerda para a direita).

Deixe que sua parceira puxe seus joelhos para cima enquanto segura a parte inferior de suas costas (para alongar o músculo iliopsoas)

☆ O lado da parte inferior de suas costas em que seu parceiro posiciona a mão depende do joelho que está sendo levantado.

4 APERTAR E SOLTAR A ESCÁPULA (X10)

I. Dobre o cotovelo num ângulo de 90º.
II. Deixe sua parceira pôr as mãos no seu ombro e então aplicar pressão nele.
III. Mexa seu ombro para frente e para trás enquanto sua parceira gera resistência.

AH, BEM...
VOU LAVAR A LOUÇA DESTA VEZ.
カチャ
カチャ
......
Sorrisinho
PISCA
EU SEI QUE VOCÊ ESTÁ ACORDADA!
バチィ
EPA.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN
もみ
もみ
GOKIGENYOU.COM.BR

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

akili
アキリ

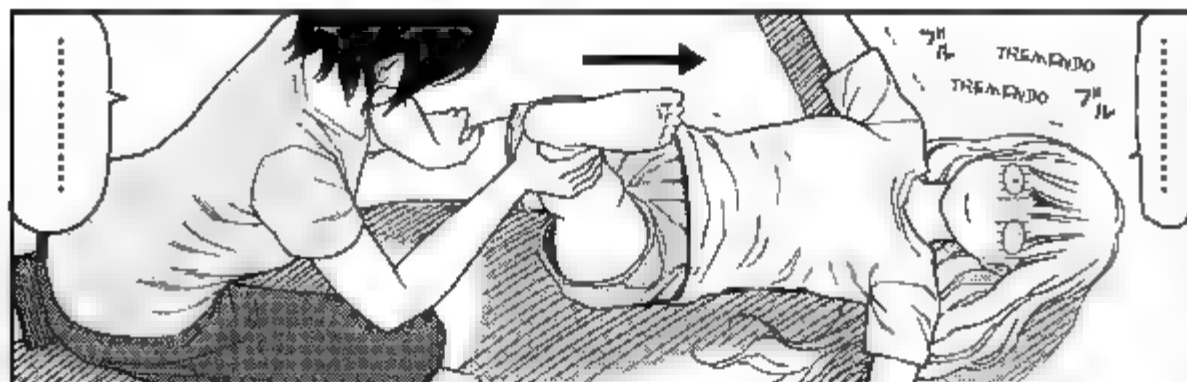
*GORILA PAI DE TARZAN

AAH HH!!
ESPASMO
TSS
......
......
FOM
もみ
もみ
FOM
TÁ, VAMOS CONTINUAR DE ONDE PARAMOS.
OK
じと
OLHA
UHM

❶ **ALONGAMENTO DA PANTURRILHA (10 SEGUNDOS)**

I. Certifique-se de manter seu pé reto e firme ao longo da coxa de sua parceira, de modo que ela empurre os dedos de seu pé para baixo.
II. Certifique-se de manter seu pé reto e firme entre as pernas da sua parceira, de modo que ela empurre os dedos de seu pé para baixo.

❷ **ALONGAMENTO DOS TENDÕES (10 SEGUNDOS)**

I. Faça com que sua parceira levante vagarosamente a sua perna, segurando-a pela sola do pé e pressionando a outra perna para baixo, para que esta não se mova.

3 Alongamento da região dos quadris (10 segundos)

I. Abra suas pernas, afastando-as, dobre os joelhos e aproxime-os de seu peito.
II. Deixe que sua parceira segure as solas de seus pés, empurrando-os devagar em direção ao seu peito.

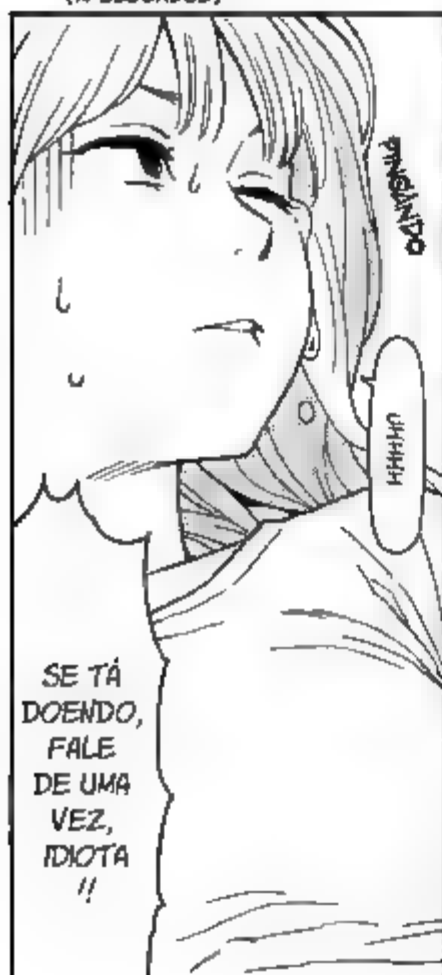
4 Alongamento da região interna da coxa (10 segundos)

I. Deite de costas e junte as solas de seus pés.

......

Aperta Aperta

......

SE TÁ DOENDO, FALE DE UMA VEZ, IDIOTA !!

II. Deixe que sua parceira coloque os seus pés no colo dela e empurre seus joelhos para baixo e ao mesmo tempo.

5 ALONGAMENTO DA REGIÃO DOS QUADRIS (10 SEGUNDOS)

I. Sente-se com as solas dos pés juntas e estique os braços à sua frente.
II. Deixe sua parceira empurrar os pés dela contra as suas canelas enquanto puxa vagarosamente os seus braços.

*NT: SEMANA DE OURO REFERE-SE À PRIMEIRA SEMANA DE MAIO NO JAPÃO, QUANDO OCORREM VÁRIOS FERIADOS.

AHN?
HEIN?
NÃO LEMBRO DE TER TE CONTADO...
BEM, NÃO CONTOU.
MAS A CERIMÔNIA FUNEBRE DOS 49 DIAS ACONTECERA LÁ, NÃO É?
DIGA A SUA MÃE QUE EU DISSE OI, TÁ BOM?
SENPAI.
HM?
PRECISO IR AO BANHEIRO...
AH...
ENTÃO VAI.

パタ
FECHA

すた
すた
すた

CERTO
......

VAMOS CONTINUAR DE ONDE PARAMOS.
TÁ BOM, TÁ BOM, OLHA.
DES-CULPE, VIU?
カァァァ
DES-CULPE POR NÃO TER EN-TRADO NA BRINCA-DEIRA.
BEM, AGORA VOCÊ JÁ SABE COMO É.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

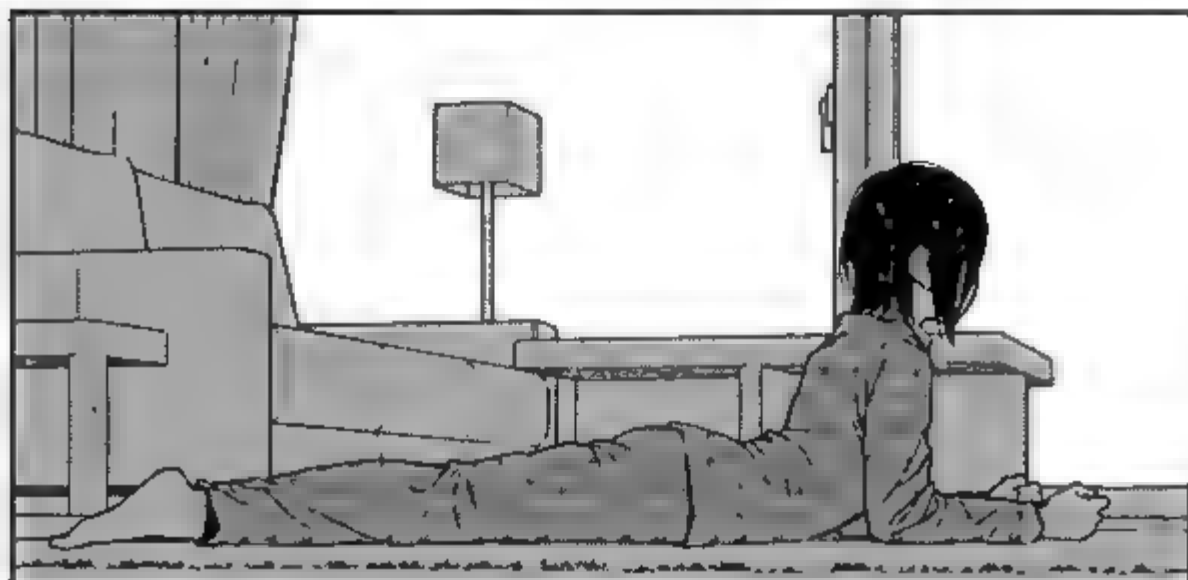
Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

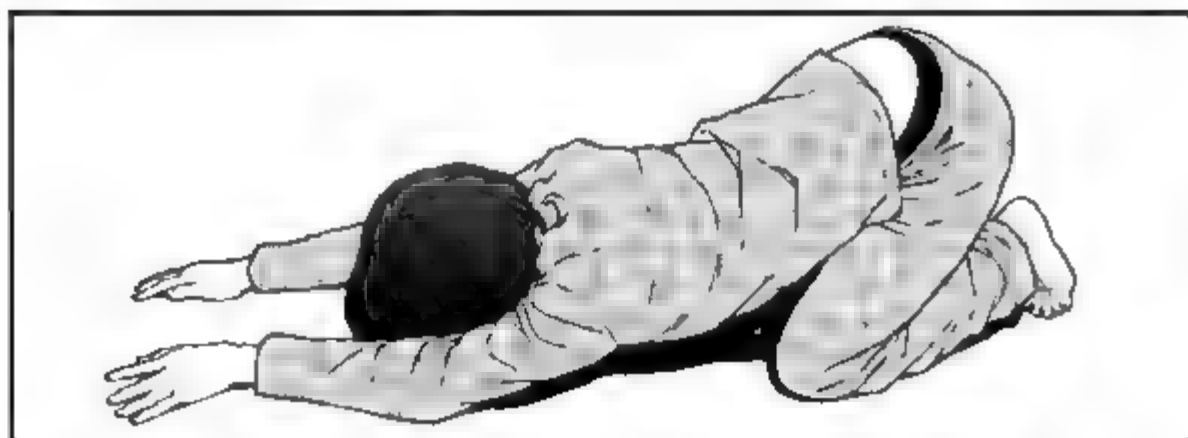
ストレッチ
9
akili
アキリ

VOU COMER, ENTÃO
ESTÁ BOM?
SIM.
É RARO VOCÊ DORMIR ATÉ O MEIO-DIA, DESTE JEITO
DEVO IR AO SUPER-MERCADO HOJE?
NÃO... É MINHA VEZ.
TUDO BEM, VOU VOLTAR PARA A CAMA COM VOCÊ
NÃO NÃO, NÃO
EMPURRA EMPURRA

AFINAL, PESSOAS MAIS VELHAS PRECISAM DORMIR MAIS.
BATE
Ai
UHM.

EEEI!
<3 Rodando <3
ABRE
パタ～ン
TÁ BOM, ENTÃO...
HEIN ?!

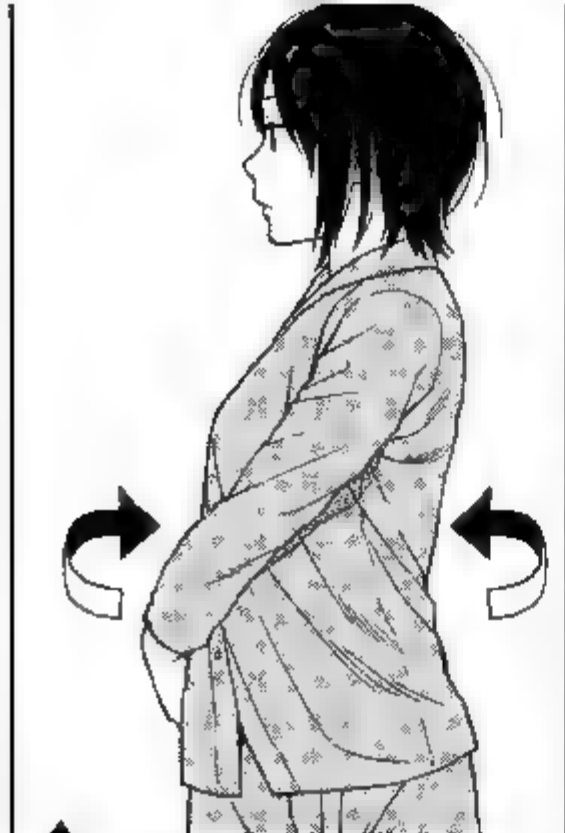
I. Deite com o estômago para baixo, apoie os cotovelos no chão e puxe a parte superior do seu corpo para cima.

❷ Alongamento do músculo grande dorsal (10 segundos)

I. Fique de quatro, incline-se para a frente com os braços esticados e alongue suas costas, formando um arco com ela.

❸ Alongamentos das costas e da escápula interna (10 segundos)

I. Fique de quatro e abra os joelhos paralelamente aos quadris.

II. Relaxe o pescoço e curve as costas como se quisesse olhar para o umbigo.

I. Mantenha a parte superior do corpo fixa enquanto gira os quadris nos sentidos horário e anti horário.

❹ ROTAÇÃO DOS QUADRIS (X5)

❺ ALONGAMENTO DO TORSO (X10)

Fique em pé, com os pés posicionados paralelamente aos ombros e gire a parte superior de seu corpo nos sentidos horário e anti horário.

A EFICÁCIA VARIA DE INDIVÍDUO PARA INDIVÍDUO.

ZZZZ
……

NOSSA, QUE CHEIRO BOM...
levanta
AH, ACORDOU BEM NA HORA.
VAMOS TOMAR UM CHÁ.
TÁ BOM.
AHHH, FOI VOCÊ QUEM FEZ?
EH EHE ♡
PARECEM ÓTIMOS!

Estalo
RAN NADA DE FOTO.
AHAHA.
AINDA NEM ARRUMEI O MEU CABELO
VOCÊ ESTÁ AINDA MAIS LINDA DO QUE O NORMAL, SENPAI
O QUE ACONTECEU COM VOCÊ TÃO DE REPENTE?
RELAXA, AS FOTOS FICARAM ÓTIMAS!
DEIXE-ME VER
AH.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
10
akili
アキリ

ESTOU CANSADA DEPOIS DE SÓ CINCO MINUTOS
ERA MINHA PRIMEIRA PRIMAVERA NO ENSINO MÉDIO.
COMECEI A CORRER, ASSIM CRIARIA RESISTÊNCIA FÍSICA.
PARA PODER ACOMPANHAR OS TREINOS DO CLUBE DE TÊNIS, PARA O QUAL ENTREI PORQUE MINHA MELHOR AMIGA ME PEDIU.
A
ÁGUA.
FOI NAQUELA ÉPOCA QUE CONHECI A SENPAI.
UAU

A PRIMEIRA IMPRESSAO QUE TIVE DELA NAO PODERIA TER SIDO PIOR

ATÉ MAIS!
ATÉ!
OO OOH!
O QUE VOCÊ TÁ FAZENDO AQUI?
E AÍ
VIM PEGAR UNS MANGÁS
POR QUE TU NUNCA APARECE NOS TREINOS?
AH NÃO
VIXE
O QUE FOI?
VOCÊ NÃO A CONHECE ?!
NÃO A OLHE NOS OLHOS, TÁ?

OLÁ
E AÍ
OLÁ...

VIU O CABELO DELA? NÃO É CONTRA AS REGRAS?
DESDE QUANDO VOCÊ SE IMPORTA COM AS REGRAS?
OUVI DIZER QUE ELA NÃO É DAQUI
......
AH, FOI ASSUSTADOR
CLUBE DE TÊNIS PARA GAROTAS

RESUMINDO, ELA É UMA DELINQUENTE.

MINHA IRMÃ MAIS VELHA TAMBEM É ALUNA DO TERCEIRO ANO E ME CONTA VARIAS HISTORIAS SOBRE ELA.
HISTÓRIAS SOBRE COMO ELA SEMPRE SE RELACIONA COM PESSOAS RUINS E FAZ COISAS RUINS.
UFA
E COMO ALUNOS NORMAIS TENTAM MANTER DISTANCIA DELA.

RAN, VOCÊ TAMBEM DEVE TENTAR NAO SE TORNAR UM ALVO DELA, TÁ?

DUVIDO QUE VOU ENCONTRAR COM ELA SE CORRER TAO CEDO ASSIM

E AÍ.
Bom dia

QUE COINCI-DÊNCIA, BIXETE.
NÃO ACHEI QUE ESTARIA CORRENDO TÃO CEDO ASSIM.

BOM DIA! DESCULPE! TENHO QUE CORRER! MEUS PAIS ESTÃO EM PERIGO!!
MEU DEUS! QUE HOR-RÍVEL! CORRE LÁ, ENTÃO!

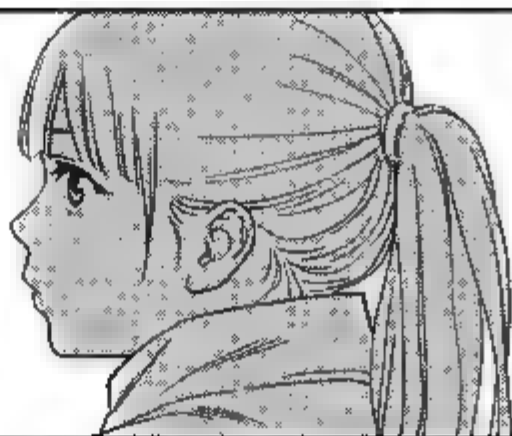
VOCÊ ACHA QUE SOU IDIOTA, NE?
PEGA
ガッ

FIN-LÂNDIA, HEIN?
もぐ もぐ
QUE LUGAR DA FINLÂNDIA?
AHM, NO NORTE
PENSANDO BEM, DEIXA PRA LÁ. EL NÃO SABERIA, MESMO.
C-CERTO
O QUE É ISSO ?!?!
……
AH, AHM, DESCULPE, VOCÊ QUERIA ALGO COMIGO?
QUERIA SIM.
ELA ESTÁ AQUI PARA ME EXTORQUIR
DREIME
OU ME FAZER DE SACO DE PANCADA
OU ME MATAR A SANGUE FRIO
VAMOS VER..

COMO PENSEI, É TÃO LINDO!
PARECE DE SEDA
......

OBRIGADA POR ME DEIXAR TOCÁ-LO!
AH. CLARO.
FIQUEI ME PERGUNTANDO COMO SERIA TER CABELO LOIRO NATURAL.

DE ALGUM JEITO..

ELA NÃO PARECE UMA PESSOA ASSUSTADORA PARA MIM.

ALIÁS, SENPAI. AONDE VOCÊ VAI ASSIM TÃO CEDO?
ESTOU SAINDO DO MOTEL E INDO PARA CASA.
fiquei com fome de repente
TRANSAR A NOITE INTEIRA USA MUITA ENERGIA. SABE COMO É, NÉ?
AHM. E-EU NÃO SEI..
Lorando
O QUE É ISSO? O "SOU PURA, NÃO SEI NADA SOBRE SEXO"?
NÃO, NÃO SEI MES-MO!!

DAQUELE DIA EM DIANTE, TODA VEZ QUE NOS ENCONTRÁVAMOS NA ESCOLA, ELA FICAVA CHEIA DE GRAÇA PARA CIMA DE MIM.
E AÍ!
OLÁ.
ANDA ESTÁ CORRENDO TODOS OS DIAS?
VOCÊ...
HE HE.
ADMITO. ME FEZ SENTIR UM POUCO SUPERIOR.
EXPLIQUE!
NO ENTANTO, COMO ANTES, SENPAI NUNCA SE INCOMODOU EM APARECER NOS TREINOS...
E EU PODIA CONTAR NOS DEDOS DAS MÃOS O NÚMERO DE VEZES EM QUE CONVERSAMOS DE VERDADE.

QUANDO TIVEMOS CHANCE DE CONVERSAR FALAMOS SOBRE TODO O TIPO DE COISAS.

APESAR DE EU ACHAR QUE OS ASSUNTOS DOS QUAIS FALAMOS ERAM MEIO ALEATÓRIOS E PROVAVEL-MENTE SEM SENTIDO.

NO FIM ESQUECI A MAIORIA DELES HÁ MUITO TEMPO.

CIÊNCIAS NATURAIS
MACHUCOU O TORNOZELO DE NOVO?!
HAHA.
RAN SERÁ QUE SEU CORPO NÃO É RIGIDO DEMAIS?
AH SIM É DURO COMO UMA PORTA
NESTE CASO VOCE DEVERIA ALONGAR E RELAXAR A TENSÃO DOS MUSCULOS DEPOIS DE TREINAR
ALONGAMENTOS PODEM AJUDAR A PREVENIR MACHUCADOS E FAZER COM QUE SEU CORPO SEJA MAIS FLEXÍVEL, SABIA?
Y-VOCÊ COM CERTEZA SABE MUITO SOBRE O ASSUNTO
ペラ ペラ
É SÓ INFORMAÇÃO QUE APRENDI COM MEU NAMORADO. NA VERDADE ♡
にっ

AH, É ASSIM, NÉ? OBRIGADA E TCHAU, ENTÃO
AH!
ガタ BARULHO
POR QUÊ? VOCÊ...
TAVA TENTANDO TE AJUDAR!!
QUE TAL AJUDAR A VOCÊ MESMA E VOLTAR A ESTUDAR?
ISSO ME IRRITA!
Muito boa nos estudos
ACHEI QUE A SENPAI FOSSE ALGUÉM NATURALMENTE BOA, DE MENTE SIMPLES...
VOU SUPERÁ-LO NAO IMPORTA COMO
ALONGAMENTOS
E FOI ASSIM QUE EU COMECEI A ALONGAR.

KEIKO-SENPAI!
E AÍ.
PARABÉNS PELA FORMATURA.
OBRIGADA.
NÃO TE VI MAIS DESDE QUE VOCÊ SE MUDOU VOCÊ AINDA ESTA CORRENDO TODOS OS DIAS?
Reverência
EU AINDA ACHO DIFÍCIL QUE TENHA CONSEGUIDO SE FORMAR
HEEEN? ESTÁ ARRUMAR BRIGA COMIGO?

...SERÁ SOLITARIO SEM VOCÊ.

TAMBÉM ACHO

CUIDE-SE.

VOCÊ TAMBÉM, RAN.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
Extra
akili
アキリ

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→ FAÇA ISSO PARTE DE SUA ROTINA DIÁRIA: MARQUE OS DIAS QUE VOCÊ SE ALONGOU EM SEU CALENDÁRIO.

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

La~
Lala~♪

EI! FECHA ESSE BICO!

→ FAÇA UM RITUAL DISTO:

COLOQUE UMA PLAYLIST ESPECIAL PARA ALONGAMENTOS QUANDO FOR SE ALONGAR.

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→

UMA MOTIVAÇÃO IMPURA É GERALMENTE MAIS EFICIENTE.

ESTABELEÇA UMA PEQUENA RECOMPENSA PARA CADA SEMANA QUE VOCÊ SE ALONGOU DIARIAMENTE.

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→ TENTE MUDAR O CRONOGRAMA DO DIA.

SEMPRE QUE PENSAR "VOU ME ALONGAR MAIS TARDE" O FAÇA NA HORA AO INVÉS DE DEIXA PARA MAIS TARDE.

★ COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

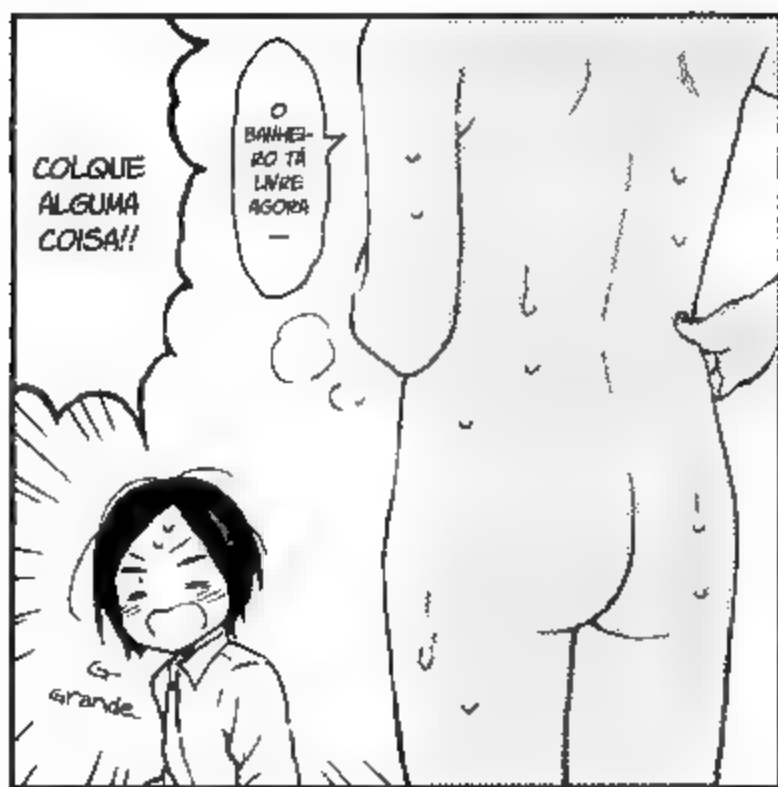
→ DE UMA PAUSA NOS ALONGAMENTOS DE VEZ EM QUANDO.

TIRE UM DIA DE DESCANSO PARA CADA 3 DIAS DE ALONGAMENTOS. ISTO É 3 DIAS DE 12 DIAS.

★ COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→ SE ALONGUE NA FRENTE DO ESPELHO.

NINGUÉM NÃO GOSTA TANTO DE SEU PRÓPRIO REFLEXO ASSIM COMO DIZEM. SINTA-SE LIVRE PARA SE ADMIRAR.

★ COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→ ALONGUE-SE PELADA.

TENTE FAZER ISSO NA BANHEIRA OU DEPOIS DE TER TOMADO BANHO.

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

→ DIGA ALTO QUE ISSO A FAZ SE SENTIR BEM.

TENTE SE ALONGAR ENQUANTO DELIBERADAMENTE DIZ QUÃO BEM SE SENTE AO INVÉS DE FAZER ISSO EM SILENCIO.

COMO MANTER-SE SE ALONGANDO DIARIAMENTE

ALONGAR SEUS BRAÇOS E PERNAS É O SUFICIENTE EM DIAS

→ DEITAR-SE NA CAMA COM O SEU ROSTO VIRADO PARA CIMA E, ALONGANDO SEUS MEMBROS É GERALMENTE O SUFICIENTE PARA FAZER BEM AO SEU CORPO.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO: DAEBREAK
REVISÃO DE TRADUÇÃO: GOKI-CHAN
EDIÇÃO (LIMPEZA): ANA
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO): LUIZ
REVISÃO GERAL: GOKI-CHAN
TAN-TO

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
11
akili
アキリ

*NT: A SEMANA DOURADA É A JUNÇÃO DE QUATRO FERIADOS NA [illegible] NO FINAL DE ABRIL INÍCIO DE MAIO, QUE OCORRE NO JAPÃO

NÃO NÃO VOU PARA CASA NA SEMANA DOURADA* ESTE ANO

SIM, BEM, ACONTECERAM UMAS COISAS.

ANDA TA TRABALHANDO NAQUELA LOJA DE PINBALL, SAKI?
SAI DAQUELE EMPREGO DE MERDA FAZ É TEMPO
TRA-BALHO EM UMA PADARIA AGORA
Meio período
AI, MEU DEUS, NUMA PADARIA? NÃO TEM NADA A VER COM VOCÊ, AFINAL.
CALA A BOCA.
CER-VEJA?
CER-VEJA!!!
TIM TIM!!!
GULP
GULP
GULP
GULP
GULP
GULP

UAU!
NÃO É TRISTE QUE DUAS MULHERES QUE JÁ TÊM IDADE PARA ESTAREM CASADAS TEJAM BEBENDO SO-ZINHAS EM UM FERIADO TÃO ESPERADO COMO ESTE?
NEM ME FALE.
AH, MAS NÃO É TRISTE PARA VOCÊ, NÉ? VOCÊ TEM UM NOIVO, KEIKO!!!
シュパッ
AHH, OPA. NÃO TE CONTEI AINDA, NÉ? TERMINEI COM ELE.
QUAN-DO?
ACHO QUE FOI LOGO DEPOIS DO ANO NOVO
S-SAQUEI. SINTO PELA NOTÍCIA
NÃO PRECISA.
ESTOU MUITO MELHOR AGORA.

ぐつ
ぐつ
......
HM?
ENTÃO QUEM É ESSA SUA COLEGA DE QUARTO?

MAS O QUE DIABOS _?
Isso é algum tipo de bullying?
É A SAEKI. SAEKI RAN.
Ela é dois anos mais nova que a gente
Eu chamo de corretiva.
O QUÊ? AQUELA SAEKI?!
COMO ASSIM?!
SIM. AQUELA SAEKI. ENTÃO SE LEMBRA DELA?
BEM, É CLARO ELA É SUPER ESTRANHA.
ELA É UMA GAROTA NORMAL SE VOCÊ CONHECÊ-LA.
O QUE ME LEMBRA QUE VOCÊ COSTUMAVA CUIDAR BASTANTE DELA NA ÉPOCA POR QUE FAZIA ISSO?
DESEJO DE PROTEGER OS FRACOS OU COISA DO TIPO?
HM..
NÃO TENHO CERTEZA.

ELA É TÃO... LINDA... NÃO PUDE EVITAR...

......

KEIKO, QUANDO É QUE VOCÊ FOI PARA O OUTRO LADO?

NÃO, EU QUIS DIZER "LINDA" COMO UMA IRMÃ MAIS NOVA!

AHAHA Claro, claro..

HMM ♡
É TÃO...
BOM...
HAHA
PARE COM ESSA VOZ
...ISSO AJUDA MESMO
NÃO É?
FIQUEI MUITO NA VIBE, TAMBÉM
ESTOU MAIS ALIVIADA AGORA
É?

ACHEI QUE VOCÊ ESTAVA SE FAZENDO DE DURONA, COMO SEMPRE.
MAS ACHO QUE ESTAVA ME PREO-CUPANDO À TOA.
BEBE
VAMOS PEGAR BONS HOMENS DA PRÓ-XIMA VEZ !!!
Aperta
CONTRAI
VOCÊ PODE NÃO GRITAR ??
ENTÃO, VOCÊ ESTÁ PEGANDO ALGUÉM, SAKI?
AHH.
NA VERDADE, ESTOU DE OLHO EM UM CARA JÁ FAZ UM TEMPO.
ELE É UM CLIENTE ASSÍDUO NA PADARIA ONDE EU TRABALHO.
SÓ QUE HÁ UM PROBLEMA: ELE AINDA ESTÁ NO COLEGIAL.
AHH...
TÁ, VAMOS BEBER.

SACOU ??
SAQUEI QUE VOCÊ BEBEU DEMAIS.
LÁ VAI VOCÊ TENTANDO MUDAR DE ASSUNTO, COMO SEMPRE.
AGORA EU SEI QUE VOCÊ NÃO SE DÁ MUITO BEM COM A SUA MÃE.
MAS ELA AINDA É SUA MÃE E VOCÊ DEVE VISITÁ-LA SEMPRE QUE POS-SÍVEL. SACOU?!
SIM, SIM, SA-QUEI.
VOCÊ TEM QUE ME PROME-TER!!!
EU NÃO TINHA NINGUÉM PARA CHAMAR DE PAI OU MÃE QUANDO TAVA NO ENSINO FUNDAMENTAL, SABIA?!
SIM, EU SEI.
E É POR ISSO QUE EU SEI DO QUE ESTOU FALANDO, SACOU?!

ACHO QUE AINDA NÃO ESTOU
PRONTA PARA PERDOÁ-LA.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN
CENAS DO PRÓXIMO CAPÍTULO
HUFF
HTTP://GOKIGENYOU.COM.BR